

3月のこんだて

《今月の目標》一年間の食生活を振り返ろう

富山県立しらとり支援学校

令和8年3月

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
食パン いちごジャム 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ 春雨スープ	ちらし寿司 牛乳 ささみカツ おひたし すまし汁 桜餅	カレーライス 牛乳 ヨーグルト和え	ご飯 牛乳 魚のかば焼き 五目豆 味噌汁 清見オレンジ	ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め 卵焼き ブロッコリーのごま和え
エネルギー 757 kcal たんぱく質 31.7 g カルシウム 570 mg	エネルギー 737 kcal たんぱく質 29.6 g カルシウム 369 mg	エネルギー 808 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 396 mg	エネルギー 761 kcal たんぱく質 35.9 g カルシウム 404 mg	エネルギー 800 kcal たんぱく質 35.4 g カルシウム 471 mg
9日	10日	11日	12日	13日
バターロール 牛乳 クリームスープスパゲティ チキンナゲット グリーンサラダ	赤飯 牛乳 とんかつ 磯和え かきたま汁 お祝いゼリー	ハヤシライス 牛乳 焼きプリンタルト	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁 バナナ	ご飯 ふりかけ 牛乳 卵とじ いわしの梅煮 コーン和え
エネルギー 840 kcal たんぱく質 36.2 g カルシウム 362 mg	エネルギー 781 kcal たんぱく質 36.1 g カルシウム 382 mg	エネルギー 821 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 320 mg	エネルギー 829 kcal たんぱく質 26.0 g カルシウム 371 mg	エネルギー 798 kcal たんぱく質 40.6 g カルシウム 634 mg
16日	17日	18日	19日	20日
黒糖パン 牛乳 味噌ラーメン コロッケ 大根サラダ	菜飯 牛乳 きびなごフライ はりはり和え 豚汁	食パン ブルーベリージャム 牛乳 グラタン 温野菜サラダ 豆と麦のスープ	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 シュウマイ ナムル バナナ	🌻春分の日🌻
エネルギー 764 kcal たんぱく質 28.5 g カルシウム 420 mg	エネルギー 680 kcal たんぱく質 31.3 g カルシウム 440 mg	エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.4 g カルシウム 18 mg	エネルギー 803 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 388 mg	
23日	24日			
ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁 清見オレンジ	修了式 (給食なし)	下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	〇物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。	
エネルギー 757 kcal たんぱく質 32.8 g カルシウム 304 mg				



健康な心と体は、毎日の積み重ねです。今食べている食事は、未来の自分をつくるための重要な土台となっています。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

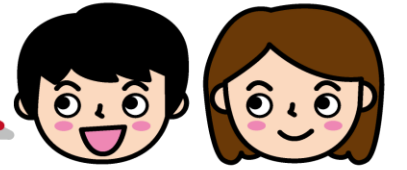


3月 給食だより

富山県立しらとり支援学校



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？	食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？ いただきます	おはしを正しく使う ことができましたか？
よくかんで味わって 食べられましたか？	バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？ バランス	自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか？
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？	行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？	楽しい給食時間を 過ごせましたか？

いくつチェックできたかな？
できることを少しずつ増やしていこう！

